



Mise à jour le 13 mai 2024

Programme 2024-2025 avec Colette POGGI, indianiste

« L'expérience du yoga au quotidien selon la Hathayoga-Pradîpikâ »

Les dimanches de 14h30 à 16h00*

Ce traité majeur du yoga (XVe s.), attribué à Cintâmani et inspiré par Goraksha (XIIe s.), s'inscrit dans l'illustre tradition des Nâthayogin.

Selon la perspective du Tantra, cette voie ouverte à tous les êtres, intégrant le monde, propose une vision « énergétique » du corps-microcosme qui jette les bases toujours actuelles d'une pratique corps-souffle-conscience visant la Libération.

En résonance avec les grands textes du yoga, nous aborderons les thèmes fondamentaux de la *Hathayoga-Pradîpikâ*, afin de nous interroger sur leur capacité à approfondir, aujourd'hui, notre compréhension et notre pratique du yoga et de la vie.

- 22 septembre :** **Hathayoga-Pradîpikâ, texte-phare des Nâthayogin et du Tantra**
Présentation générale – Visée et moyens de réalisation
- 06 octobre :** **Âsana, art du corps dans l'espace : une pratique de réalisation ?**
(chapitre I)
- 20 octobre :** **Prânâyâma, art du souffle et métamorphose intérieure**
(chapitre II)
- 24 novembre* :** **Lumière intérieure, lumière cosmique : explorer nos univers**
Exceptionnellement **de 11h à 13h**
En duo avec Kirone Mallick, physicien (SACLAY)
- 15 décembre :** **Le corps subtil : vers l'union Shiva-Shakti (Conscience-Energie)**
sushumnâ axe médian, *padma lotus*, *kundalinî*, Conscience-Énergie cosmique
(chapitre III)
- 12 janvier :** **Mudrâ et bandha, sceaux et ligatures :**
Libérer et harmoniser les flux de Souffle-Énergie
(chapitre III)
- 09 février :** **Samâdhi, la parfaite absorption dans le Centre**
accomplissement du yoga – seuil vers la Libération
(chapitre IV)

Institut Eva Ruchpaul, 69 rue de Rome, 75008 Paris

Établissement d'enseignement supérieur privé libre

Déclaré à l'Académie de Paris - Association Loi 1901 / Formation professionnelle n° 11 750424075



Institut Eva Ruchpaul

HATHA-YOGA

- 09 mars :** **Khecari, l'Énergie source de l'épanouissement de la Conscience**
chez Goraksha, dans la Hathayoga-Pradîpikâ et les textes du Shivaïsme du Cachemire
(chapitre IV)
- 30 mars :** **Variations sur le mantra OM et sur nâda, la résonance subtile, dans les Upanishad, les Tantra, et chez les Nâthyogin**
(chapitre IV)
- 18 mai :** **Les petits exercices de soi**
Comment intégrer dans le quotidien la science de la Hathayoga-Pradîpikâ ?
(chapitre V)

Institut Eva Ruchpaul, 69 rue de Rome, 75008 Paris

Établissement d'enseignement supérieur privé libre

Déclaré à l'Académie de Paris - Association Loi 1901 / Formation professionnelle n° 11 750424075